



Mus jabłkowy

★★★★★ (5)

30 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

131 kcal / 1 porcję (277 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność

47.15 kcal

2.36%

Białko

0.38 g

0.76%

Węglowod.

12.37 g

4.58%

Tłuszcze

0.37 g

0.53%

Błonnik

2.00 g

8%

GDA**2.36 %**

Składniki

- Jabłko - 1000g
- Woda ciepła - 79.2g (1/3 szklanki)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Cukier - 12g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jabłka umyj, obierz oraz usuń twarde gniazda nasienne ze środka. Pokrój w kostkę i w trakcie tej czynności skrop sokiem z cytryny, tak aby jabłka nie ściemniały.

KROK 2: Do garnka wlej wodę i wrzuć jabłka. Mieszaj od czasu do czasu, tak aby jabłka się nie przypaliły, doprowadź tak do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień, przykryj i duś 10-15 minut.

KROK 3: Dodaj 1/2 łyżeczki cynamonu. Całość możesz jeszcze potraktować tłuczkiem do ziemniaków albo zblendować - tak aby uzyskać jednolity mus.

Smacznego!

